

Señora

50+

Ideas para regalar
en estos *Holidays*

Los trajes más
elegantes desde
París, Milán
y Nueva York

BASEL EN MIAMI

La feria de
arte invade la
ciudad del sol

KARLA MONROIG

UNA VIDA LLENA
DE SUEÑOS

DICIEMBRE 2019 \$3.95





THE STABLE SPA

BIENESTAR ENTRE LAS MONTAÑAS

Por Yined Ramírez-Hendrix

En medio de las Montañas *Blue Ridge* en Carolina del Norte se encuentra un inusual santuario de salud y bienestar. *The Stable Spa* en *The Horse Shoe Farm* es un *spa* como pocos. Es muy probable que su ubicación en lo que se consideran 24 vórtices de energía le otorgue un toque mágico a los tratamientos que se ofrecen en este establo de caballo convertido en un remanso holístico. La antigua granja transformada en alojamiento de lujo a unas 10 millas de Asheville brinda paz absoluta al tan solo llegar y apreciar los amplios espacios abiertos. El establo se adornó con elementos rústicos *chic* que evocan su pasado equino y ofrece una atmósfera muy acogedora. Muchos *spas* podrían tener una sensación algo estéril, pero aquí se siente calidez al cruzar el umbral entre antigüedades y exquisitos candelabros. La luz natural se cuela sutilmente en las salas de tratamiento, al igual que el cantar de pajaritos y el ocasional cacareo de una gallina. Cada cabina conserva el nombre del caballo que acogía ahí.

Una taza de té contemplando el verdor y las montañas a la lejanía es una buena manera de prepararse para una experiencia de máxima relajación con terapeutas de calidad mundial. Los momentos pre-tratamiento pueden también ser en la acogedo-



ra sala de espera con jugos naturales y remojando los pies con sales y aromaterapia. Los productos *FarmHouse Fresh*, basados en ingredientes alimenticios y orgánicos, dan continuidad a la filosofía del *spa* de sanación y conexión con la naturaleza al emplearse en la variedad de masajes y tratamientos corporales.

The Stable Spa también ofrece sesiones de sanación con vibración, clases de meditación, reflexología, reiki y baños de sonidos. Como todos respondemos diferente a una sesión de *spa*, si alguien queda energizado, puede tomar parte de una clase de yoga o practicar *SUP* o *kayak* en el estanque. Una larga caminata por la propiedad también promueve la introspección. La propiedad es aledaña al río *French Broad* donde se pueden realizar una variedad de actividades acuáticas y pesca. *The Horse Shoe Farm* fue reinventada en un refugio frente al río por la familia Turchin, naturales de Miami. El *spa* está disponible para huéspedes y visitantes y, si vas de pasada, es muy probable que quieras regresar a este enclave espiritual con una combinación de casonas y *cottages* que hacen una verdadera escapada posible. □